

# SÍNDROME PREMENSTRUAL

Arizona Department of Corrections  
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program  
HEP 1038S - 01 Revised 07/08

## Definición

El Síndrome Premenstrual (PMS) es un grupo de síntomas claramente identificables que las mujeres experimentan cada mes antes del comienzo de la menstruación o período. Se cree que el PMS afecta entre un tercio y una mitad de todas las mujeres de los Estados Unidos entre 20 y 50 años de edad.

Los síntomas comienzan entre 10 y 14 días antes del principio de la menstruación, normalmente empeorándose gradualmente hasta que comienza la menstruación.

## Síntomas

Los síntomas más comunes de PMS pueden agruparse en cuatro categorías principales:

- Ansiedad, irritabilidad, cambios de humor y tensión nerviosa
- Depresión, insomnio, letargo o pereza y confusión
- Hinchazón, aumento de peso, dolores de cabeza y sensibilidad en los pechos
- Aumento de apetito, antojos de azúcar y / o sal, fatiga

Otros síntomas comunes incluyen llanto intermitente, estreñimiento, dolores y achaques musculares. La intensidad de PMS varía según la mujer: algunas tienen pocos síntomas y otras sufren muchos. También el malestar que se siente como resultado de los síntomas de PMS varía de leve a severo.

## Causas

Se desconoce la causa precisa del PMS. La causa puede ser de origen químico, hormonal, e inclusive nutricional. Parece ser que la herencia también tiene un papel, pero los síntomas concretos pueden diferir entre hermanas o madres e hijas. Lo cierto es que para

ser clasificados como PMS, los síntomas deben ocurrir entre la ovulación y la menstruación -es decir, deben presentarse en cualquier momento dentro de las dos semanas precedentes al período menstrual, y desaparecer a poco de comenzar el período.

(El PMS desaparece con la menopausia).

## Tratamiento

Aunque no hay una "curación" sencilla para PMS, muchas mujeres han descubierto que pueden controlar los síntomas al efectuar cambios en su estilo de vida. Las siguientes sugerencias han sido útiles para muchas mujeres:

- No saltar comidas.
- Evitar la cafeína (y el alcohol cuando salga en libertad)
- Evitar comidas dulces o azucaradas (como jarabe o miel)
- Limitar las comidas saladas o grasosas
- Tomar mucha agua
- Aumentar el consumo de calcio (leche, queso, o yogur)
- Hacer un mínimo de 15 minutos de ejercicio tres veces a la semana (si es posible)
- Tratar de reducir los niveles de estrés
- Dormir lo suficiente para evitar el cansancio
- Limitar el cigarro o dejar de fumar
- Comer frutas frescas y vegetales si están disponibles

"Este documento es una traducción del texto original escrito en inglés. Ésta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión política de este Estado."